

ВЕСТНИК ВОРОНОВСКОГО РАЙОННОГО ЦГЭ

информационный бюллетень

Понедельник • 07.09.2026

№ 9 (26)

КАК УБЕРЕЧЬ СЕРДЦЕ: СОВЕТЫ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

Сердечно-сосудистые заболевания остаются одной из главных причин смерти во всём мире. Однако большинство факторов, вызывающих эти болезни, можно предупредить, если следовать простым правилам и изменять образ жизни.

Правильное питание играет важную роль: стоит отдавать предпочтение овощам, фруктам, зерновым продуктам и полезным жирами, например, оливковому маслу и орехам, одновременно уменьшая потребление соли, сахара и продуктов с высоким содержанием насыщенных жиров и трансжиров. Такой рацион помогает снизить уровень холестерина, укрепить сосуды и поддерживать сердечно-сосудистое здоровье.

Регулярная физическая активность также существенно снижает риск возникновения заболеваний сердца и сосудов. Даже умеренные нагрузки, такие как ежедневная прогулка, велосипедные прогулки или занятия легким спортом, помогают укрепить сердечную мышцу, улучшить кровообращение и поддерживать оптимальный вес. Важно не забывать о профилактике гипертонии и диабета, ведь эти состояния часто провоцируют развитие сердечно-сосудистых нарушений.

Контроль веса и управление стрессом являются немаловажными факторами. Избыточный



вес увеличивает нагрузку на сердце и сосуды, а хронический стресс может спровоцировать повышение давления и ухудшить работу сосудистой системы. Поэтому важно следить за своим психологическим состоянием, избегать переутомления, практиковать техники релаксации и не забывать про полноценный сон. Всё это помогает снизить уровень тревожности и поддерживать общее здоровье организма.

Особое значение имеет регулярное измерение давления и контроль уровня холестерина. Такие профилактические процедуры позволяют вовремя выявить отклонения и скорректировать лечение. Отказ от вредных привычек, таких как курение и чрезмерное употребление алкоголя, тоже значительно снижает риск сердечно-сосудистых заболеваний. Курение ухудшает эластичность сосудов и способствует образованию

бляшек, а злоупотребление алкоголем повышает давление и вызывает проблемы с сердцем.

Важной составляющей профилактики является проведение регулярных медицинских осмотров. Врач сможет оценить состояние сосудов, сердца и обмен веществ, что значительно повышает шансы своевременно выявить и предотвратить развитие опасных заболеваний.

Каждому человеку стоит помнить, что забота о сердце — это личная ответственность, и она включает в себя правильное питание, активный образ жизни, отказ от вредных привычек и своевременные проверки. Ведь здоровье нашего сердца — в наших руках и залог долгой, активной и яркой жизни.

*Помощник врача-гигиениста
Василиса Фокина*

ЛИЧНАЯ И ОБЩЕСТВЕННАЯ ГИГИЕНА: ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ И КОМФОРТА

Здоровье человека напрямую зависит от соблюдения правил личной и общественной гигиены. Регулярное поддержание чистоты и культуры поведения

помогает избежать множества инфекционных заболеваний, укрепляет иммунитет и создает комфортные условия для жизни в обществе. В современном мире

забота о гигиене — не только личное дело каждого, но и важная часть общественного благополучия и устойчивого развития. Личная гигиена включает уход

за телом, полостью рта, волосами, ногтями и одеждой. Одним из важнейших правил является регулярное мытьё рук с мылом. Именно руки — главный переносчик микробов: вирусов кишечных инфекций, гепатитов, простуды. Особенно важно мыть руки перед едой, после прогулки, посещения туалета и контакта с грязными предметами. Мытьё рук — один из самых простых и эффективных способов профилактики заболеваний.

Помимо рук, важно поддерживать чистоту тела. Регулярные водные процедуры помогают снять пот, грязь и бактерии, предотвращая развитие кожных заболеваний и неприятных запахов. Вода должна быть комфортной температуры, а средства ухода — подходящими по типу кожи и возрасту. Не менее важна гигиена волос. Их мытьё, расчесывание и регулярная стрижка помогают избежать перхоти, кожных инфекций и паразитов. Также желательно своевременно менять нательное и постельное бельё, ведь стирка и гигиенические процедуры — это защита от грибковых и кожных заболеваний.

Обувь и одежда тоже являются важной частью личной гигиены. Обувь нужно регулярно очищать, просушивать и при необходимости обрабатывать противогрибковыми средствами. Одежду стирать и гладить, избегая излишней тесноты и синтетики, чтобы дышать кожей и не допускать расстройств.

Общественная гигиена — это ответственность каждого за чистоту окружающей среды. Она включает правильную утилизацию мусора, соблюдение санитарных норм в общественных местах и бережное отношение к территории города и района. Использование урн и разделение отходов помогает снизить риски распространения болезнетворных микроорганизмов, крыс и насекомых. Важно не бросать мусор в неположенных местах, ведь грязь и плохая санитария — причина распространения многих инфекций и возникновения неприятных запахов.

Особое значение имеет гигиена питания и питьевой воды. Продукты необходимо хранить при правильной температуре, тщательно мыть и подвергать термической обработке, особен-

но мясо, рыбу, яйца и овощи. Воду для питья важно кипятить или использовать проверенные фильтры, чтобы исключить кишечные инфекции и паразитарные заболевания. В посуде, кухонных поверхностях и столовых приборах не должно оставаться остатка еды или грязных пятен, иначе риск перекрестного заражения возрастает. В общественных местах старайтесь грамотно использовать санузлы, туалеты и общественный транспорт — личная гигиена там крайне важна.

Культура поведения и ответственное отношение к гигиене — это основа профилактики болезней. Аккуратность и сознательность защищают не только вас, но и окружающих. Особенно важно следить за гигиеной детей, пожилых и заболевших, поскольку у них иммунитет слабее и риск заражения выше. Обязательно объясняйте детям правила гигиены с раннего возраста — ведь закладывать привычки нужно с детства.

Поддержание личной и общественной гигиены — это не только обязанность, а часть культуры заботы о себе и окружающих. Соблюдение правил чистоты помогает предотвратить заболевания, сохраняет здоровье, повышает качество жизни и укрепляет моральный дух общества. Не забывайте, что чистота — залог не только хорошего настроения и привлекательности, но и важнейшая защита от инфекций. Каждый из нас — часть большой экосистемы, и от наших усилий зависит здоровье и благополучие всей страны.

*Помощник врача-гигиениста
Ирина Метелица*



ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ И ЗАКАЛИВАНИЕ. ПУТЬ К ЗДОРОВОМУ И СИЛЬНОМУ ОРГАНИЗМУ

Здоровье человека невозможно представить без регулярной физической активности и правильного закаливания. Эти простые, но эффективные меры помогают укрепить иммунитет, повысить выносливость и защитить организм от многих болезней. В современном ритме жизни многие из нас забывают о том, как важно заниматься спортом и соблюдать закаливающие процедуры, а ведь именно они делают организм бо-

лее устойчивым к стрессам, перепадам температуры и инфекциям.

Физическая активность — это не обязательно часы в спортзале или интенсивные тренировки. Можно включить в повседневную жизнь прогулки на свежем воздухе, велосипедные поездки, плавание или лёгкую гимнастику дома. Главное — регулярность и системность. Уже 30 минут умеренной нагрузки в день способствуют улучшению работы

сердечно-сосудистой системы, укреплению мышц и костей, а также помогают бороться с перееданием и поддерживать оптимальный вес. Особенно важно уделять внимание упражнениям для суставов и мышц, ведь движение стимулирует кровообращение и обмен веществ, что способствует быстрому восстановлению организма после нагрузок.

Закаливание — это метод постепенного привыкания организма



к различным температурам окружающей среды. Оно помогает повысить сопротивляемость организма к простудам и инфекциям, активировать защитные силы иммунной системы. В основе закаливания лежит систематическое воздействие на организм холодом, холодной водой или воздушными процедурами, что способствует укреплению сосудов, улучшению обмена веществ и повышению общей устойчивости организма к стрессам.

При этом закаливание важно начинать постепенно, прислушиваясь к своим ощущениям. На-

пример, можно начинать с утренних умываний холодной водой, обливания ног или дыхательных упражнений на свежем воздухе. Постепенно увеличивайте время и интенсивность процедур, не забывая о соблюдении правил безопасности: температура воды должна снижаться постепенно, а процедуры — проводиться в спокойной и комфортной обстановке. Важно помнить, что закаливание подходит почти всем, за исключением людей с острыми хроническими заболеваниями, а перед началом лучше проконсультироваться с врачом.

Объединение регулярной физической активности и закаливания дает мощный эффект — укрепляет защитные силы организма, делает сердце и сосуды более устойчивыми, помогает избавиться от стрессов и усталости, а также способствует улучшению настроения. Эти процедуры не требуют больших затрат времени и денег, зато обладают колоссальной пользой для здоровья.

Забота о себе должна стать частью ежедневной жизни. Включайте прогулки на свежем воздухе, умеренные физические нагрузки и закалочные процедуры, слушайте свой организм и соблюдайте баланс. Тогда ваш организм станет более сильным, выносливым и готовым к любым жизненным испытаниям. Ведь здоровье — это не случайность, а результат систематической заботы, и светлая, активная жизнь зависит только от нас!

*Помощник врача-гигиениста
Елена Зверко*

ПРОФИЛАКТИКА ПАРАЗИТАРНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ: КАК ЗАЩИТИТЬ СЕБЯ И СВОЮ СЕМЬЮ

Паразитарные болезни — это заболевания, вызываемые различными видами паразитов: глистами, простейшими, членистоногими. Эти заболевания широко распространены в разных регионах мира и могут приводить к серьезным проблемам со здоровьем, ухудшать работоспособность и качество жизни. В большинстве случаев паразитарные инфекции можно предотвратить, соблюдая простые правила гигиены и правильный образ жизни.

Первое и главное — это личная гигиена. Регулярное мытьё рук с мылом перед едой, после посещения туалета и улицы — это базовая мера защиты от большинства паразитарных заболеваний. Осторожность должна быть особенно высокой у детей, так как их иммунитет слабее, а привычки — менее устойчивы.

Второе — правильная подготовка и обработка продуктов питания. Тщательно мойте овощи и фрукты, особенно тех экземпляров, которые употребляются сырыми. При необходимости ис-

пользуйте специальные средства для дезинфекции или кипячение. Мясо и рыбу необходимо подвергать тщательной термической обработке: жарить, варить или запекать до полной готовности. Не употребляйте сырое или недостаточно термически обработанное мясо, рыбу и морепродукты — это один из самых распространенных путей заражения гельминтами.

Третье — профилактика заражения через воду и окружающую среду. Качественная питьевая вода — важный фактор. Воду следует кипятить или использовать

фильтры. Избегайте употребления непроверенной воды из рек, колодцев и открытых источников. Также важно избегать контакта с мокрой почвой, которая может содержать яйца паразитов, особенно вблизи травяных помещений, огородов или в лесу.

Четвертое — это профилактическое лечение. Всем членам семьи, особенно детям и людям, ведущим образ жизни, связанный с контактом с почвой или животными, рекомендуется проходить профилактическое обследование и лечение у врача-гастроэнтеролога



или паразитолога по рекомендации. Удобные профилактические препараты помогают снизить риск заражения и предотвратить развитие осложнений. Пятая — это контроль за домашними питомцами. Собак, кошек и других животных нужно регулярно проходить по ве-

теринару, проводить дегельминтизацию и следить за гигиеной животного и его среды обитания. Белье и игрушки питомца желательно стирать и чистить. Наконец, важно создавать в семье и обществе культуру предупреждения паразитарных заболеваний: обучение детей правилам

гигиены, своевременная профилактика и оздоровление окружающей среды, снижение контакта с зараженными паразитами.

*Помощник врача-эпидемиолога
Анна Хадыш*

ПРОФИЛАКТИКА НЕРВНО-ПСИХИЧЕСКИХ РАССТРОЙСТВ: КАК СОХРАНИТЬ ЗДОРОВЬЕ ДУШИ И РАЗУМА

Нервно-психические расстройства — одна из важнейших проблем современного общества. Стресс, усталость, неправильный образ жизни и внутренние конфликты не дают организму отдыхать и восстанавливаться, что со временем может привести к тревоге, депрессиям, неврозам и другим тяжелым состояниям. Однако профилактика таких заболеваний возможна и даже необходима для сохранения гармонии тела и души.



Первым и самым важным шагом в профилактике является забота о психологическом здоровье. Это включает не только борьбу с тревожностью и стрессами, но и развитие устойчивости к жизненным трудностям. Создание комфортной среды, поддержка близких, а также правильный режим работы и отдыха помогают избежать перенапряжения нервной системы. Не стоит игнорировать сигналы организма — постоянная усталость, раздражительность, нарушения сна — всё это повод задуматься о своих привычках и изменить их.

Физическая активность — один из лучших способов снизить риски развития нервных расстройств. Регулярные упражнения помогают нормализовать работу нервной системы, уменьшают уровень гормонов стресса, способствуют выработке эндорфинов — природных «гормонов счастья». Простая прогулка на свежем воздухе, йога, плавание или зарядка утром оказывают успокаивающее и восстанавливающее действие.

Правильное питание также играет важную роль. В рационе должны присутствовать продукты, богатые витаминами B, D, магнием, омега-3 жирными кис-

лотами. Они участвуют в синтезе нейромедиаторов, улучшают работу мозга и помогают противостоять стрессу. Ограничение кофеина и сахара, отказ от чрезмерных диет или голоданий помогают избежать эмоциональных колебаний и ухудшения настроения.

Развитие навыков эмоциональной устойчивости — важный аспект профилактики. Не стоит замыкаться в себе, важно научиться управлять тревогой, находить выход из конфликтных ситуаций. Медитации, дыхательные практики, техники релаксации помогают снизить уровень тревожности и повысить внутреннее спокойствие. Ведение дневника, общение с близкими, консультации у психолога — все это способствует созданию психологической защиты.

Создание режима дня и полноценный отдых — ключ к психическому здоровью. Регулярное расписание, достаточный сон — от 7 до 8 часов в сутки, помогают восстанавливаться, улучшают настроение и укрепляют иммунитет. Не стоит забывать о необходимости отдыха и развлечений: хобби, путешествия, чтение или музыка создают позитивное настроение и снимают накопленные эмоции.

Профилактика социального

изоляции — ещё один важный аспект. Время, проведенное в обществе, общение с друзьями и близкими укрепляют психологическое здоровье. Участие в клубах, волонтерских проектах или кружках помогает реализовать себя и чувствовать поддержку.

Образовательные программы и повышение осведомленности помогают снизить стигму, связанную с нервно-психическими заболеваниями, и мотивируют людей обращаться за помощью при первых симптомах.

Что важно помнить? Профилактика нервно-психических расстройств — это комплексный подход, включающий заботу о физическом здоровье, развитие эмоциональной устойчивости, правильный режим дня и социальную поддержку. Заботьтесь о себе, слушайте свой организм и не бойтесь откладывать обращение к специалистам. Ведь здоровье психики — важнейшая составляющая общего благополучия и качества жизни каждого из нас.

*Помощник врача-эпидемиолога
Анастасия Клышейко*

Издатель: Государственное учреждение «Вороновский районный центр гигиены и эпидемиологии»

Юридический адрес: ул. Советская, 81а, 231391, г.п. Вороново, Гродненская обл.

Телефон/факс: +375 (1594) 97-5-59

Официальный сайт: <http://www.cgev.by>

E-mail: voronovo@cgev.by

Ответственный за выпуск: Фокина В.А.

Тираж 200 экз.